

עדי סוקול-קצירי- מנכ"לית ויועצת תזונה ובריאות

החזון שלי הוא ש'עובדים בריאים מרכיבים חברה בריאה יותר' סיימתי לימודי תזונה אינטגרטיבית בבית הספר הגדול בעולם ללימודי תזונה IIN ניו-יורק ולימודי אימון מבית הספר הבינלאומי CTI. כמו כן, למדתי תזונה מקרוביוטית מותאמת אישית ואני בעלת תואר ראשון ושני במנהל עסקים.

מזה שנים אני מרצה ומנחה סדנאות תזונה ובישול בריא ומתמחה ביצירה והפקה של ימי בריאות המביאים את מהפכת הבריאות לחברות וארגונים.

יחד איתי עובדים מיטב המנחים והמרצים בתחומי הבריאות. כל זאת על מנת להיטיב עם בריאות העובד במקום בו הוא מבלה את מרבית שעות יומו, דרך יצירת סביבה תומכת ומקדמת בריאות.



בחברה בריאה פועלת משנת 2010 בחברות מובילות במשק, במגוון פעילויות לקידום בריאות העובד המשלבות את התכנים העדכניים והרלוונטיים ביותר שעובדים צריכים, על מנת לשמר שגרת עבודה ושגרת חיים בריאה ומיטיבה יותר.



עמדת סלטי שף - כמו שסלט צריך להיות. כל מרכיב נבחר בקפידה, בהתאם לעונה ומידת הטרייות. זו הדרך להתאהב בסלט ולהכניס בארוחה אחת את כל מה שהגוף צריך. מעולה ליום קיץ לח, אבל לא רק.

עמדת מרקים - לפחות שני סוגי מרקים לבחירה, מלאים בירקות העונה, עשירים בקטניות לחלבון איכותי מהצומח ומוגשים לצד תוספות לבחירה. כשהמקלדת קרה בחורף - כל מה שצריך זה קערה של מרק חם ומנחם.

עמדת משקאות חורף - סחלב חם | שוקולטה | סיידר תפוחים חם - פינוק מתוק ליום חורפי וללא רגשות אשם! טבעוני ואיכותי עם מגוון תוספות מפנקות.



הדוכנים שלנו מוכיחים שאוכל איכותי הוא לא רק בריא, אלא טעים יותר, קליל יותר ומשמת. הדוכנים משתלבים נהדר במסגרת של Happy Hour במשרד או כחלק מפעילות משולבת תוכן במסגרת יום בריאות.

עמדת שייקים וסמודיס - שייקים כאלה עוד לא טעמתם! מיטב פירות העונה, עלים ירוקים עשירים בכלורופיל וכל ה"סופר פודס" שהגוף צריך ורוצה לאנרגיה זמינה. טעים, צבעוני וסופר בריא!

עמדת אסאי - אסאי הוא פרי יער מברזיל הידוע בסגולותיו הבריאותיות, עשיר בנוגדי חמצון ובעל טעם טרופי ששולח אותך למחוזות רחוקים. בעמדת האסאי שלנו, כל משתתף מרכיב את הקערה שלו בעצמו, עם מגוון עצום של תוספות מפתיעות להתנסות בהן. הפלא הסגול.

עמדת Smoothie Bowls - חגיגה של צבעים וטעמים! את הסמודיס אנחנו מכינים במקום מפירות קפואים, שומנים בריאים ותחליפי חלב איכותיים. המשתתפים בוחרים ממגוון התוספות ומרכיבים להם קערה משמחת, טעימה ואקזוטית.

66

"עדי הניעה אלינו לאחר המלצות רבות וישר התחברה לתוכנית בריאות שנתית שבנינו. מה לא עשינו איתה? הרצאה, שייקים, מרקים, סדנת בישול ואסאי והכל היה טרי ואכותי. אבל ללא ספק גולת הכותרת הייתה סדנת התזונה- למדנו, אכלנו והפכנו להיות הרבה יותר בריאים. מרוב ביקוש פתחנו סבב נוסף! ממליצה בחום, "בחברה בריאה" זה באמת עסק עם שליחות".

אירה, HR, NeuroDerm

סדנאות בישול בריא משלבות התנסות פעילה ומגבשת בהכנת אוכל בריא, מזין ומהיר, המתאים לחיי אנשים עסוקים. העובדים נחשפים בסדנאות לחומרי גלם עונתיים ומשובחים, אופני בישול ועיבוד וידע מקיף, שמקרב אותם לחדוות הבישול ואחד לשני.

סדנת בישול עונתית - סדנת הדגל שלנו להכנת ארוחת צהרים בריאה. נכין ארבעה מתכונים עונתיים. למשל, מרק ויאטנמי בחורף, סלט אטריות שעועית בקיץ, תבשיל צמחוני מזין, סלט ירוק מרענן וקינוח יאמי.

שייקים בריאים - סדנת הדגמות חווייתית וקלילה בה נכין שייקים במגוון צבעים וטעמים, עשירים בפירות העונה, עלים ירוקים וסופר פודס, בהכנה פעילה של המשתתפים ובליווי הסברים.

חטיפי אנרגיה טבעיים - בסדנא ננפץ מיתוסים לגבי מתוקים בריאים כמו חטיפי אנרגיה, סוכר חום וכד', נלמד היכן הסוכר מתחבא במוצרים תעשייתיים וניתן רעיונות לשדרוג מתוקים וממתקים בריאים, המתוקים בסדנא הם ללא גלוקן, ללא סוכר וללא רגשות אשם! כדוגמת: בראוניז Raw, חטיף 'סניקרס' 3 שבבות, חטיף Power balls

הסדנאות כשרות (פרוה), טבעוניות, ללא גלוקן וללא סוכר | ההגשה בכלים מתכלים | משך הסדנא: שעה ורבע - שעה וחצי | 40 משתתפים בכל סבב

סדנא אסייטית ללא גלוקן - כולם אוהבים אוכל אסייטי. הוא קליל, מזין ומלא טעם ואופי. הסדנא האסייטית שלנו מתאימה בעיקר לחודשי הקיץ החמים ומעניקה לכל העובדות והעובדים הזדמנות להפשיל שרוולים, להקפיץ בטירוף, לאדות ולהתאים לגופנו החם בדיוק את המזון לו הוא זקוק.

'סופר בולס' שמיימי. מי שטרם ניסה להרכיב את המנה היפהפייה הזו, פשוט לא יבין. בסדנא נלמד להכין ארוחת צהריים בריאה, מזינה ואינסטגרמית, במהירות ובקלות. הקערה מבוססת על חלבונים איכותיים מהצומח, פחמימות מלאות ומורכבות, ירקות חיים וקלויים, אגוזים וזרעים ומטבלים מיוחדים לכל קערה.

טורטיות ללא גלוקן וממרחים בריאים - מגולגלות ויפות, מדגנים וקטניות, פתרון יעיל, יפהפה ומזין למי שמאס בסנדוויץ. את הטורטייה ילוו ממרחים ומילויים כמו פסטו סלרי, שקדים ולימון כבוש, ממרח פלפלים קלויים עם אגוזי מלך ובזיליקום וטחינת סלק.





הגיע הזמן להתבונן מחדש על תזונה, להסכים לקבל בחירות מושכלות ולבחון מחדש אקסיומות שגדלנו עליהן. ההרצאות המוצעות מתרכזות בגישה של העשרה, חיזוק וגיוון ולא בהימנעות או ויתור.

תזונה נכונה לאנשים עסוקים - ההרצאה המובילה שלנו בימי בריאות בחברות, נועדה לתת פתרונות מהירים ובריאיים לארוחות לאנשים עסוקים. נשים דגש על מה חשוב לשלב בתזונה היומית כדי לקבלת שפע תזונתי ולנהל אורח חיים בריא יותר.

למשפחה - ילדים מתים על פחמימות פשוטות וסוכרים, זה לא רק הילדים שלכם! הם יעדיפו חטיפים במקום פירות, וידבקו במנת הדגל "פסטה בלי כלום" או שיאכלו מגוון מצומצם מאוד של מזונות, לעיתים רק אם יונחו בסדר הנכון בצלחת. בהרצאה נרד לעומקן של הסוגיות הללו, ונבין כיצד ניתן להשפיע על התזונה של ילדינו באופן מעשי, לסגל הרגלים נכונים מההתחלה, וכמו בכל תחומי החיים, ננסה לחסוך מהם את הטעויות שלנו.

חיזוק המערכת החיסונית - כדאי שכל אחד ידע כיצד לחזק את המערכת החיסונית שלו ושל בני משפחתו. נכיר ונלמד על מזונות מלאים מהצומח בעלי צפיפות תזונתית גבוהה ושילובם בתזונה יומיומית. תזונה נכונה היא הרפואה המונעת הכי טובה שיש.

המזווה הבריא - איך בוחרים מוצרים בריאים ומה לעזאזל אומרות כל האותיות הלועזיות המשונות בגב האריזה? בהרצאה נצא לסיור וירטואלי בסופרמרקט, נלמד להיות צרכן נבון שיוודע לקרוא את הסימונים על גבי האריזות, נבין אילו מהם אסור בשום פנים שיכנסו לעגלה שלנו, ומדוע מוצר המתהדר במילה כמו "טבעי", לא בהכרח בריא במיוחד.



מומחי התזונה שלנו

תזונה מודעת בעתות משבר - בהרצאה הזו נבין לעומק מהיכן מגיעה אכילה רגשית ונתבונן באכילה שלנו עם חמלה עצמית וללא שיפוטיות. נלמד על כמה התזונה שלנו תורמת לחוסן שלנו וליכולת שלנו לתפקד בעולם.

קולינריה מודעת - היא המגמה המובילה את עולם הקולינריה כיום. בהרצאה נבין מה זה אומר בעצם, כיצד האוכל שיושב לנו בצלחת הוא בעצם שיקוף של מגמות בתקופה הנוכחית ומדוע כדאי להשיב את הצלחת שלנו להיות מקומית, עונתית ומקיימת יותר.

רוקחות טבעית - 'תרופות מארון המטבח' - הסדנה תעסוק בחיזוק וריפוי הגוף באמצעות רפואות מסורתיות, בדגש על רפואת הצמחים וארומתרפיה. במהלך הסדנה נפגוש תבלינים, זרעים, קליפות ושורשים שכולנו מכירים ונדבר על איכויות הריפוי שלהם, נריח ונטעם ונרקח יחד.

תזונה מניעתית - מה התחדש במאה ה-21 בתחום מניעה תזונתית של מחלות? כנראה שלא מה שחשבתן/ם. הרצאה מרתקת ושוברת מיתוסים ומוסכמות. תזונה אופטימלית יכולה למנוע ב-90% מחלות לב, סרטן, סכרת ודמנציה. ההרצאה ניתנת מפי רופא ומגובה במחקרים עדכניים. (מותאמת ליום בריאות או לחודש המודעות לסרטן הערמונית).

איזה טיפוס אתה? תזונה מותאמת אישית בראיית אירוודה - הרפואה ההודית מלמדת אותנו לחיות בהרמוניה עם הגוף שלנו - לאכול נכון, לחיות אורח חיים מאוזן ובעיקר להישאר בריאים. באירוודה מאבחנים את הטיפוס של כל אדם, כדי לדעת איך לטפל בו באופן המתאים. בסדנא נלמד על הטיפוסים השונים והמאפיינים שלהם ונבין את התפיסה של תזונה ואורח חיים כדבר המותאם אישית לכל אדם.

לגוף ולנפש

הרצאה ויעוץ ארגונומי לסביבת עבודה בריאה - המטרה של ייעוץ ארגונומי היא למקם ולארגן נכון ובריא את תחנות העבודה, למנוע את הנזק שנגרם לגוף עקב תנועות חוזרות ונשנות וישיבה לא נכונה ולהעלות את התפוקה. הייעוץ הארגונומי בעמדות מתבסס על הריהוט הקיים.

עובדים על הנושר - השפעתה החיובית של פעילות גופנית על הישגים בעבודה הן מבחינה פיזיולוגית והן מבחינה מוראלית, בניית תוכנית אימונים טובה (כמו תכנית ריצה מ-0 עד 10 ק"מ), תזונת ספורט- מה כדאי לאכול לפני ואחרי האימון?

'משחק החיים - סיפור חיים אישי מעורר השראה של כדורסלן לשעבר במסגרת ההרצאה ירחיב ויעמיק המרצה בנושאי בריאות הגוף והנפש, תיקון המידות, התמודדות עם משברים, לקיחת אחריות ויצירת שינויים, צמיחה והתחדשות. מפגש מעורר השראה שמשאיר את המשתתפים עם הרבה חומר למחשבה ונותן להם שפע של עצות וכלים לחיים בריאים, שמחים ומאוזנים יותר.

הרצאת פסיכולוגיה חיובית ומדע האושר - בעידן שבו מוגדר הדיכאון, החרדה ורמות הסטרס הגבוהות שאנשים חווים כמגיפה עולמית, משמשת הפסיכולוגיה החיובית כתרופה מונעת. בהרצאה נדבר על המרכיבים החיוניים לתחושת אושר ואיזון נפשי, באיזה "מניות" כדאי להשקיע כדי לחיות חיים מאוזנים ובריאים, ומהן ההוכחות המדעיות לכך שכל אדם יכול לעצב את חייו לטובה.





סדנת תזונה נבונה ומיטיבה

מטרת הסדנה היא ללוות ולתמוך בשיפור הבריאות, בבחירת מזונות טובים יותר ובעשיית צעדים הדרגתיים באימוץ אורח חיים בריא ומהנה.

בין אם רצון העובדת להוריד קילוגרמים עודפים, להיפטר מתחושת עייפות, לשפר את מדדי בדיקות הדם, לשנות הרגלים ואף להיגמל מהתמכרויות הקשורות בהרגלי התזונה, המסגרת הקבוצתית התומכת, הכלים המעשיים וההתאמה האישית מאפשרים לכל אחד ואחת להשיג את המטרות האישיות.

בסדנה נבין כיצד מיטיבים עם הבריאות שלנו ושל היקרים לנו בעבודה ובבית, למרות ועל אף אתגרי ופיתויי החיים.

הסדנא כוללת: 5 מפגשים, מדי שבוע, שעה ורבע כל מפגש, מעקב צמוד ומדיד אחר יעדים אישיים, ליווי, תמיכה ומענה לשאלות לאורך כל התקופה בקבוצת WhatsApp סגורה, עד 40 משתתפים.

“

הליווי של עדי מאוד מקצועי וחם. התוכנית מפרטת ומרכזת את עיקרי הדברים בצורה מאוד עניינית. הסרטונים מעוררים חשק לקום ולבצע והמתכונים מאוד נחוצים ועוזרים לגיוון. נחשפתי לטעמים חדשים שהתקבלו באהבה גם ע"י בני הבית ואין ספק שנאמץ אותם להמשך. המון המון תודה!

משתתפת בסדנא - Checkmarx

סדנאות התזונה שלנו נבנו כדי להעניק לעובדים ידע יישומי וכלים לשיפור הבריאות ואיכות החיים האישית. תכני הסדנאות מתחשבים באופן מיוחד באורח חיים עמוס ותובעני

סדנת ניקוי רעלים Detox

מדי יום אנחנו נחשפים לאינספור רעלים בסביבה ובמזון. ניקוי רעלים מאפשר למערכות בגוף לעבוד טוב יותר, להשיל קילוגרמים עודפים, לעודד אתכם לאמץ הרגלים בריאים ולהרגיש בשמיים.

התהליך מתמקד בכבד, האיבר שעובד שעות נוספות בניקוי פסולת מהגוף והוא נעשה בצורה מתונה, תוך התאמה והתחשבות ביום העבודה ובאורח החיים ומתוך תפיסה שבריאות איננה הימנעות אלא כף.

תוצאות תהליך הניקוי: הפחתה בחשקים למעוררים כמו סוכרים, שיפור שינה ובעקבותיה גם תחושת ערנות, מוטיבציה וכלים לשינוי הרגלים.

הסדנא כוללת: 2 מפגשים בתחילת ובסוף הניקוי, תכנית מלאה לכל ימי הניקוי, בליווי מתכונים מהירים להכנה, ליווי צמוד, הנעה ומענה לשאלות בקבוצת WhatsApp סגורה - עד 40 משתתפים.

“

הסדנא הוסיפה לי ידע ע"י מידע מפורט ומתן טיפים לטיפול בניקוי הגוף ואין אפשר ליהנות ממזונות בריאים בחיינו היום יומיים. תכנית מעולה וידידותית. נחשפתי למוצרי מזון חדשים וירדתי יפה במשקל. ממליצה בחום!

משתתפת בסדנא - matrix

ברוכים הבאים לאתגר אוכלים בריא

באתגר זה אתם הולכים לקבל:



סרטוני הדגמות
אוכל בריא
וקניות בריאות
בסופר



מתכונים
נפלאים
מהמטבח הבריא
לכל המשפחה



תכנית ארוחות
מגוונת
וטעימה לכל
ימי האתגר



פרסים שווים
עבור ביצוע אתגרי
השבוע ושיתופם
בקבוצה



טיפים תזונתיים
ומענה לשאלות בליווי
צמוד של יועצת תזונה
ובריאות

לחצו לתחילת האתגר >>



14 ימי האתגר מתחילים עכשיו. תיהנו.

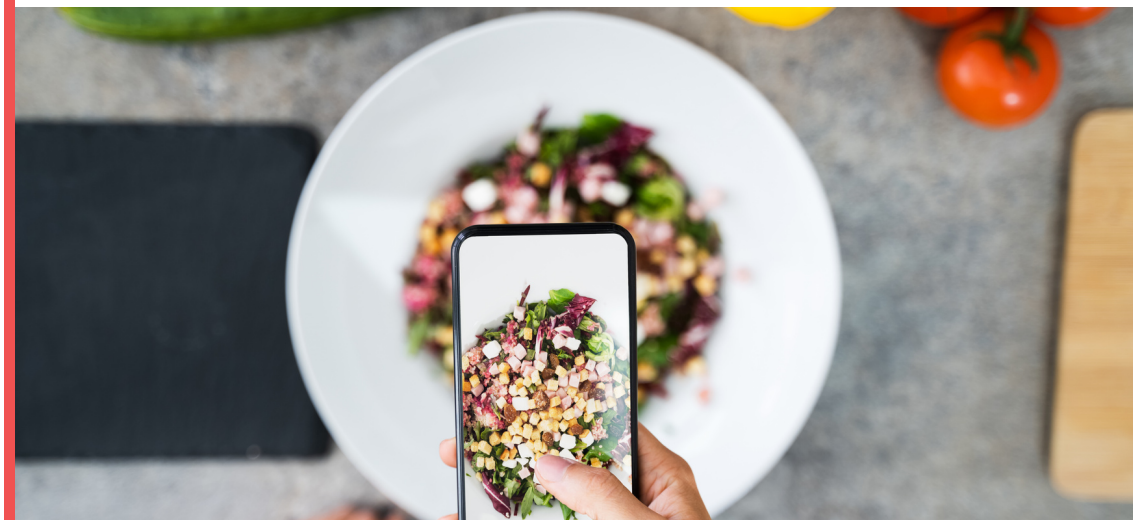
אתגר בריאות- אוכלים בריא

מרביתנו רוצים לסגל לעצמנו תזונה נכונה ועוד אורחות חיים בריאים וטובים יותר, אבל אצל רבים מאיתנו זה נשאר ברמת השאיפה. כולנו עסוקים, ולמי יש זמן לעצור ולהקדיש זמן למה שהכי חשוב, לבריאות, כשאנחנו במרוץ נצחי? אנחנו בחברה בריאה מודעים היטב לבעיה ויצרנו אתגר שלם וליווי תומך כדי לסייע לכם להגשים את אורח החיים שהייתם מאחלים לעצמכם.

לשם כך בנינו אתגר: שבועיים של תחרות, עשירים בידע מרתק, הנעה והשראה ובליווי צמוד של עדי סוקול קצירי, יועצת בריאות ותזונה מנוסה שלא תיתן לכם לוותר על עצמכם בשביל שום וופלה (סורי, גם לא ג'חנון).

- התחרות תנוהל בקבוצת וואטסאפ סגורה למשתתפי האתגר.
- האתגר מתאים לשילוב במסגרת של שבוע או חודש בריאות או כאתגר חזרה לשגרה מיטיבה אחרי החגים.
- בתקופת חודשי הקיץ אנחנו מציעים את אתגר 'המשפחה הבריאה' לימי החופש הגדול, המניע גם את הילדים והמשפחה כולה.

עד 100 משתתפים | 14 יום | 6 אתגרי תזונה | תוכן רב, הנעה ומענה צמוד



בדיקות רופאים

בדיקה לאיתור מוקדם של סרטן השד

בדיקת רופאה לזיהוי מוקדם של סרטן השד במקום העבודה. מומלץ לשלב במהלך שבוע בריאות או במסגרת חודש המודעות לסרטן השד.

כ-7 מטופלות בשעה, עבור סה"כ 46 בדיקות במהלך 7 שעות

בדיקת רופא. עור לזיהוי מוקדם של נגעים

בדיקת רופא. עור לזיהוי מוקדם של נגעים - סריקה לאיתור שומות ונגעים חשודים. הבדיקה נעשית בסבבים ביום מרוכז באתר החברה.

כ-7 מטופלים בשעה, עבור סה"כ 46 בדיקות במהלך 7 שעות

עמדות לבדיקת לחץ דם, דופק וסוכר

עמדות לבדיקת לחץ דם, דופק וסוכר עם בודקים מיומנים

כ-12 עובדים בשעה לכל עמדה, למשך 5 שעות



יעוץ תזונתי ובדיקות מדדים



יעוץ תזונה ובדיקות מדדים - יום אבחונים לעובדים

יום אבחונים המתאים במיוחד לשילוב במסגרת של שבוע בריאות וכולל בדיקות מדדים ויעוץ תזונתי אישי. המפגש האישי אורך 20-30 דקות ומאפשר לעובד לקבל הנחיות תזונה המותאמות ונוגעות אליו באופן אישי, להתבונן באורח החיים ולבחון באיזו מידה התזונה העכשווית שלו תומכת בשגרת החיים ולהחליט על צעדים ראשונים לשיפור. ניתן לתאם כמה סוגי אבחונים של יועצת תזונה / דיאטנית קלינית / אירידולוגית / רפואה סינית / נטורופתית

יעוץ ולייווי תזונתי לשדרוג הכיבוד המוצע במטבחונים

חברות מקצות משאבים רבים באספקת כיבוד לרווחת העובדים בקפיטריות, מתוך הבנה כי לעובדים שלנו דרושים מקורות אנרגיה זמינים שיסייעו לצלוח שעות ארוכות של עבודה תוך שמירה על יעילות וריכוז.

אנו מציעים ייעוץ מקצועי הכולל בניית תמהיל מאוזן, טעים ובריא לרווחת העובדים, תוך התייחסות לגבולות תקציב, בהובלתה של עדי סוקול קצירי, יועצת הבריאות והתזונה, שליוותה בתהליך זה עד להצלחתו והטמעתו בארגונים רבים.

15 שעות יעוץ | לייווי למשך חודשיים



סדנת יוגה - אומנות הנשימה - נתרגל יחד את תנוחות היוגה העתיקות בשילוב תרגילי נשימה בתנועה. בכוחם של תרגולים אלו לחזק ולהגמיש את הגוף ולהאט ולו במעט את קצב החיים המודרני והמציף שכולנו מתמודדים איתו.

סדנת צלילים מרפאים - חוויה מוזיקלית של צלילים חיים, המסייעת לשחרר את המתח והלחץ, לנוח ולהרפות ואט אט להשקיט את התודעה בעזרת אינסוף צלילים, תדרים וויברציות המופקות מעשרות כלי נגינה ייחודיים מרחבי העולם.
שעה לסבב | בכל סבב עד 20 משתתפים

סדנת אומנות - בסדנא 'להאיר פנימה' אפשר יהיה להיות ב"כאן ועכשיו", להיזכר בכוחות שיש לנו, דרך חיבור לעוגנים ומשאבים שלנו, שכרגע נראה כי אולי נסתרים ולא זמינים. הזמנה לשחק, להיות במרחב של צבע ודימויים. בעדינות ובקצב אישי אפשר יהיה ליצור משהו מעצמנו ולמענו, במרחב בטוח ונעים

סדנת תיפוף - סדנא חווייתית בה כל משתתף מקבל תוף אפריקאי ומצטרף למעגל קצב פעיל. בעזרת התוף ככלי טיפולי, נבנה מקצב משותף ורציף בו נשמע ונרגיש את פעימות הלב של כל אחד ואחת מאיתנו.



סטרס גובה מאיתנו מחירים בריאותיים בשינה, בעבודה ובמערכות היחסים. הוא הופך אותנו לפעילים פחות, מדוכדכים, טרודים ובעלי אנרגיה ירודה. אנחנו מציעים מגוון סדנאות חווייתיות המספקות רגע של הפוגה ונחמה, מענה מקצועי להורדם המתח, עם מיטב המנחים ומכל הלב.

עיסוי שכמות וכתפיים - העיסוי מתבצע בידי מטפלים מוסמכים בעמדות העבודה או על כסאות שיאצו
6 שעות | כ-15-10 דק' לעובד | כ-20-30 מטופלים למטפל

סדנת מיינדפולנס - 'אי של שקט באי-השקט' | מיינדפולנס בחיי היומיום - מיינדפולנס הוא תהליך (מוכח מדעית) של הפניית הקשב ותשומת הלב למתרחש ברגע הזה, לחוויה הנוכחת, ללא שיפוטיות ומתוך הכלה וקבלה
שעה ורבע | הסדנא משלבת תרגול יישומי ושיח

סדנת מדיטציה - היכולת להיות בנוכחות מלאה היא יכולת אנושית בסיסית - להיות מודעים למקום בו אנו נמצאים ולמה שאנו עושים וכתוצאה מכך להיות פחות תגובתיים ומוצפים ממה שקורה סביבנו.
נלמד איך לגשת לאיכות הזו שכבר יש לנו, עם חיבור לגוף, לנשימה, לרגשות וגם למחשבות.
שעה | הסדנא משלבת תרגול יישומי ושיח

צ'י קונג - צ'י קונג הוא החלק התנועתי של הרפואה הסינית. עבודת עומק של נשימות ומדיטציה בתנועה.
תרגול איטי המפתח יכולות של הקשבה והתבוננות, משפר את זרימת הדם והחמצן, יציבת הגוף ויכולות מנטאליות.



אירוע בריאות הפך להיות מסורת שנתית משמחת ומעוררת ציפייה בחברות וארגונים רבים. לאור התלהבותם ונכונותם של העובדים לקחת חלק, אנחנו בחברה בריאה, גם כן מתאימים את עצמנו לעובדים ולארגון, ובונים כל פעם את התוכן והפעילות במיוחד עבורכם.

בין הפעילויות שלנו:

- עמדת בריאות - שייקים | אסאי בולס | סמודי בולס
- הרצאות וסדנאות בריאות עם מיטב המומחים בתחומי התזונה, רפואה, כושר, גוף ונפש
- סדנא חווייתית מהמטבח הבריא - הכנת ארוחת צהרים בריאה | חטיפי אנרגיה טבעיים
- יום בדיקות מדדים ויעוץ תזונתי | בדיקות רופאים
- שיעורי תנועה - כדוגמת: יוגה | צ'י קונג | פילאטיס
- אתגר 'אוכלים בריא' מניע
- עיסוי שכמות וכתפיים בעמדות העבודה | כסאות שיאצו
- יריד בריאות וספורט וכד'



נעת כשבוע הבריאות הסתיים, חשוב לנו להודות. כפי שאת יזדעת, זו היתה הפעם הראשונה שעשינו משהו כזה אצלנו ונראה שהכל עבד מעולה והפידיבקים מצוינים! כלל הסדנאות, האימונים והיעוצים הפרטניים, היו מצוינים וברמה גבוהה מאוד. קיבלתי המון תגובות בפרטי על כמה שהיה שבוע מיוחד, מתאים לתקופה, וכמה שהתכנים היו מעולים ומקצועיים. תהליך העבודה היה שוטף, מסודר ומהיר, כיף מאוד לעבוד איתך. מתחילות לחשוב על שבוע בריאות הבא, אין ספק שזו יוזמה שנרצה לשחזר ולהפוך לנוהג!

גילי, מנהלת רווחה, Palo Alto Networks

פעילויות אביב להתחדשות וצמיחה

(מרץ-מאי)

הרצאת 'תזונה נבונה לנשים עסוקות' בשילוב כיבוד בריא
לציון **יום האישה הבינלאומי ב - 8.3**

הרצאה 'האביב השני שלך – תזונה מותאמת לגיל המעבר'



7.4 - פעילות לציון יום הבריאות הבינלאומי



סדנת הכנת **Power Bowls** פעילה
הכנת קערות סלט עשירות ומזינות מהצומח

פעילויות חזרה לשגרה בריאה אחרי החגים:

סדנת **Detox** אביבית

10 ימי ניקוי עם תכנית מלאה, תפריטים וליווי צמוד.
2 מפגשים * 50 עובדים



סדנת **תזונה נבונה ומיטיבה**

תכנית מלאה בת חודש עם ליווי והנחיה מקצועית צמודה.
5 מפגשים * 50 עובדים

כיבוד בריא להרמת כוסית לפסח

עמדת **Smoothie Bowl** צבעונית ועשירה

עמדת **סלטי שף** עונתית משגעת, צבעונית ומגוונת בליווי

ממרחים ורטבים, קרקר זרעים ומתוקים ברוח החג

דוכן ישראלי ליום העצמאות - פלאפל אפוי, סלט ישראלי

מטבלים ותוספות מיוחדות.



פעילויות חורף מחממות ומחזקות

(דצמבר-פברואר)

סדנת בישול לחורף בריא



סדנת הכנת לביבות ומטבלים **לחנוכה**

סדנת הכנת חטיפי אנרגיה טבעיים **לט"ו בשבט**



'תרופות מארון המטבח' - סדנת רוקחות טבעית

'מגמות בתזונה לבריאות אופטימלית' - הרצאה של רופא

לציון **יום המודעות העולמי למניעת סרטן**



עמדת **משקאות חורף מפנקים**

סחלב חם עם מגוון תוספות/ סייזר חם/ שוקולטה עשירה

עמדת **מרקים** עשירים לחורף מחזק



עמדת **מוזלי אסאי** עשירה **לט"ו בשבט**



סדנאות **גוף נפש** - מגוון סדנאות לחיזוק חוסן העובדים

יוגה / מיינדפולנס / מדיטציה בתנועה / צלילים מרפאים / אכילה

מודעת / תיפוף / אמנות ועוד.



פעילויות בריאות לעונת הסתיו (ספטמבר-נובמבר)

שבוע בריאות במסגרת **שבוע לקידום הבריאות בישראל**

עם מגוון סדנאות מומחים בתחומי התזונה, גוף-נפש, תנועה, בדיקות רופאים, עמדות כיבוד בריא, סדנאות מהמטבח הבריא, עיסוי בעמדות העבודה, אתגר "אוכלים בריא" מניע ועוד.



הרצאה לבריאות הגבר לציון חודש מודעות לסרטן הערמונית



סדנת דיטוקס סתיו

10 ימים עם תכנית מלאה וליווי צמוד

סדנת כריך בריא לרגל **פתיחת שנת הלימודים**



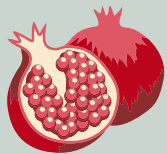
סדנת בישול בריא מהצומח לציון **יום הטבעונות הבינלאומי**



הרמת כוסית בריאה לראש השנה



בדיקות כירורגית שד לציון **חודש המודעות לסרטן השד**



פעילויות לקיץ בריא ומרענן (יוני-אוגוסט)

אתגר 'המשפחה הבריאה' - 10 ימים של תכנית מונחית בשילוב אתגרים לכל המשפחה

הרצאת 'תזונה בריאה למשפחה בעידן של שפע'



סדנת הכנת שייקים בריאים

עמדת סלטים עשירה לארוחת צהרים בריאה



עמדת שייקים / Smoothie Bowls



יעוץ תזונתי ובדיקות מדדים במסגרת **שבוע התזונה**

בדיקות רופא עור במסגרת **חודש המודעות לסרטן העור**



סדנת יוגה בליווי צלילים מרפאים - לציון **יום היוגה הבינלאומי**



ימי בריאות - ימי הבריאות שלנו משלבים את התכנים העדכניים והרלוונטיים ביותר שעובדים צריכים על מנת לשמר שגרת עבודה ושגרת חיים בריאה ומיטיבה יותר.





054-6647808



adi@inhealthycompany.co.il



#inhealthycompany



בחברה בריאה



www.inhealthycompany.co.il

“

אני רוצה להודות לך מקרב לב, על עוד סדרה מוצלחת ומשמעותית (השלישית במספר) של סדנת תזונה נבונה בהנחיית עדי קצירי. המפגשים הועברו בצורה בהירה ומקצועית, והצליחו להגביר את המוטיבציה של העובדים לעשות שינוי בתחום התזונה והבריאות. בנוסף, השיח הפתוח והמשתף שיצרת בקבוצה תרם רבות לחיזוק הקשר בין העובדים לבין עצמם במיוחד בתקופה זו בה אנו עובדים במודל ההיברידי. תודה בשמי ובשם כל המשתתפים/ **ליאת מרק- מנהלת הרווחה Dell Technologies**

“

אני מרגיש חובה נעימה לפרגן לאירוע שהוא מבחנתי יוצא דופן באיכותו באיכות המוצרים וברמתו. אני מתכוון כמובן לאירוע הבריאות וספורט שהתקיים במועדון הבנק לחטיבת הטכנולוגיה. האירוע בלט באיכות המרצים ובמוצרי האוכל שהוגשו וכן בתכנים הנלווים לאירוע. שמעתי גם את הלך רוח של העובדים, פשוט נהנו בגדול. יישר כוח על היוזמה **דני - מנהל מועדון - חטיבת טכנולוגיה, בנק הפועלים**

paloalto
NETWORKS

sodastream®

KLA+

Dexcel
pharma

IKEA



SIEMENS



MERCK